



## AVVISO

### Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ Dermatite allergica da contatto: quali sono i sintomi e come si cura
- ❖



### Prevenzione e Salute

- ❖ Dormire, fare attività fisica, stare seduti... Quante ore al giorno sono previste nel menu ideale giornaliero?
- ❖ Fascite plantare: cause, sintomi e rimedi.



**APRIRE UNA FARMACIA  
NON È MAI STATO COSÌ  
FACILE**

maggiori info su  
[farmavesuvio.it](http://farmavesuvio.it)

## Proverbio di oggi.....

**E' ropp'arrubbata, facetter 'e porte 'e fierro.**

## Dormire, fare attività fisica, stare seduti... Quante ore al giorno sono previste nel menu ideale giornaliero?

*Dormire per 8,3 ore; fare attività fisica leggera per 2,2 ore e altrettante per quella più vigorosa; stare seduti 6 ore e 5,2 in piedi: ecco il giusto equilibrio per stare bene.*

Sappiamo bene che nella giornata ideale dovremmo concederci un **bel sonno** ristoratore, **stare seduti il meno possibile** e compiere un po' di attività fisica. Ma quali sono le giuste proporzioni tra queste esigenze? Quanto tempo dovremmo dedicare a ciascuna cosa, considerando che abbiamo a disposizione soltanto 24 ore?



Una ricerca ha provato a calcolare quanto tempo bisognerebbe trascorrere ogni giorno seduti, in piedi, a dormire, a compiere attività fisica leggera o da moderata a intensa, se vogliamo tutelare la salute cardiovascolare e **ridurre il rischio di diabete**.

**GIORNATA TIPO.** La ricetta ideale, secondo lo studio, prevede

- ❖ un sonno di 8,3 ore,
- ❖ 2,2 ore per l'attività fisica leggera
- ❖ altrettante per quella più vigorosa,
- ❖ 6 ore seduti
- ❖ 5,2 in piedi (per un totale di 23,9 ore).

**ALZATI E CAMMINA.** La ricerca non vuole suggerirci di metterci a calcolare, cronometro alla mano, quanto tempo precisamente spendere nelle varie configurazioni. Piuttosto, desidera far notare che, se ci si impegna a **interrompere regolarmente il tempo trascorso alla scrivania** con una breve camminata al dispenser dell'acqua in ufficio, alla scrivania di un collega o alla finestra, compiamo in realtà più attività fisica lieve di quanto si pensi.

- **Questi 3-5 minuti di attività ogni ora possono migliorare di molto il metabolismo, soprattutto dopo pranzo.** (Salute, Humanitas)

## SCIENZA E SALUTE

# DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO: quali sono i Sintomi e come si Cura

*La dermatite allergica da contatto (DAC) è una patologia infiammatoria della pelle provocata dal contatto della cute con metalli (ad esempio nichel e oro), ma anche coloranti, profumi e gomme.*

La dermatite allergica da contatto interessa in particolar modo **persone tra i 40 e i 45 anni** e rappresenta l'80-90% delle **dermatosi professionali**:

- ❖ **è frequente in ambito lavorativo**, in particolar modo in quei soggetti che maneggiano sostanze potenzialmente allergizzanti per diverse ore al giorno.



Comune anche che la dermatite allergica da contatto si manifesti con arrossamento cutaneo e prurito indossando gioielli, come orecchini, bracciali e collane oppure orologi.

- ✓ **Come si manifesta la dermatite allergica da contatto?**
- ✓ **E quali sono le terapie per curarla?**

Ne parliamo con la dottoressa **Maria Rita Messina**, allergologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e i centri medici Humanitas Medical Care.

## DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO: QUALI SONO LE CAUSE?

La dermatite allergica da contatto è provocata dal **contatto della pelle con determinati allergeni**, che stimolano la risposta immunologica.

L'incidenza di questa patologia **tende a crescere con l'età**, a causa dell'esposizione continuata e ripetuta a sostanze potenzialmente sensibilizzanti.

Questo non significa, però, che la dermatite allergica da contatto non possa manifestarsi anche nei bambini.

A essere particolarmente soggette a questo tipo di dermatite sono le persone con **lavori ad alto rischio di esposizione** a materiali come gomme e resine e sostanze come i coloranti o altri composti chimici.

Tra i lavoratori con maggior rischio di sviluppare la dermatite da contatto si riconoscono coloro che sono impiegati nell'industria chimica ed edile, chi lavora in ambito estetico, i parrucchieri, i macchinisti, ma anche i professionisti sanitari.

## DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO E NICHEL

La dermatite allergica da contatto ha spesso come responsabile il **nichel**, un metallo presente nella bigiotteria e anche nei gioielli in oro giallo a 9 carati o in oro bianco.

Chi soffre di questa allergia dovrebbe utilizzare solo gioielli e bigiotteria realizzati con metalli privi di nichel, come l'oro giallo a 12 carati o più (il cosiddetto "oro massiccio"), il platino, l'argento sterling e il titanio.

Il nichel può essere presente anche nei cosmetici e nelle tinture per capelli.

Per aiutare negli acquisti chi è allergico al nichel, su molti gioielli e cosmetici è spesso riportata la dicitura "nichel free".

## QUALI SONO I SINTOMI DELLA DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO?

La dermatite allergica da contatto si manifesta generalmente con un **arrossamento cutaneo pruriginoso**, cui può associarsi la comparsa vescicole, croste e desquamazione.

Si può presentare in qualsiasi parte del corpo, come

- *i lobi delle orecchie*, a seguito del contatto con orecchini contenenti nichel,
- *il palmo delle mani*, per esempio dopo aver usato guanti in lattice,
- *il cuoio capelluto*, in particolar modo dopo tinte per capelli che contengono sostanze a cui la persona è sensibile.



È raro che questi sintomi si manifestino al primo contatto con l'allergene, mentre è più probabile svilupparli a seguito di un'esposizione continuativa o prolungata all'allergene.

Quando non viene trattata tempestivamente, la dermatite allergica da contatto può evolvere in **dermatite eczematosa subacuta** e, successivamente, in **dermatite cronica**.

La cronicizzazione della dermatite può interferire con il benessere emotivo del soggetto, provocando difficoltà nelle relazioni sociali e un peggioramento della qualità di vita.

## DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO: COME SI FA LA DIAGNOSI?

Durante la **visita allergologica** il medico **specialista** raccoglie l'anamnesi e valuta i possibili contatti del paziente con eventuali allergeni.

Viene dunque valutata la professione della persona, ma anche i suoi passatempi, le sue abitudini per quanto concerne l'igiene personale (*come l'uso di saponi, detergenti, creme, profumi e tinture*) e l'eventuale utilizzo di farmaci topici.

Viene anche chiesto che tipo di indumenti la persona indossa abitualmente, prestando attenzione alla stoffa e al colore e se indossa gioielli. In seguito lo specialista esamina lo stato della cute e se necessario, prescrive esami diagnostici di approfondimento come i **patch test** (*test epicutanei a lettura ritardata*).

## QUAL È LA TERAPIA PER LA DERMATITE ALLERGICA DA CONTATTO?

La dermatite allergica da contatto può risolversi **evitando il contatto** con l'allergene responsabile.

Spesso, viene associata una terapia con creme cortisoniche per trattare l'infiammazione, antistaminici per controllare il prurito e creme emollienti prive di allergeni per idratare la pelle.

Nel caso in cui, anche eliminando i contatti con l'allergene la dermatite dovesse persistere, si dovrebbe pensare ad altre **malattie infiammatorie croniche della cute** come

- ✓ la **psoriasi**
- ✓ la **dermatite atopica**

e per questo sarebbe opportuna una rivalutazione specialistica.

## PREVENZIONE E SALUTE

# FASCITE PLANTARE: CAUSE, SINTOMI E RIMEDI

*La fascite plantare è una delle principali cause di **dolore al tallone e alla pianta del piede**.*



Si tratta dell'infiammazione della fascia o aponeurosi plantare, che è una formazione di tessuto connettivo a forma di ventaglio situata nella parte inferiore del piede e che collega il calcagno alla base delle dita.

Le cause possono essere molte:

- ❖ *permanenza prolungata in posizione eretta,*
- ❖ *sovrappeso, distorsioni del piede,*
- ❖ *utilizzo di calzature inadeguate (troppo basse o rigide),*
- ❖ *eccessiva attività sportiva o camminate prolungate.*

Questo disturbo può provocare un dolore intenso, rendendo difficile una camminata corretta.

## ✓ Quali sono i rimedi per alleviare il dolore?

Ne parliamo con il dottor **Gianluca Galimberti**, fisiatra presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## **FASCITE PLANTARE: QUALI SONO LE CAUSE**

La fascia plantare è un **tessuto connettivo** che collega il tallone (calcagno) al metatarso, supportando l'arco del piede e ammortizzando la pressione esercitata sia in stazione eretta che soprattutto del cammino.

La fascite plantare è considerata una patologia legata al **sovraccarico biomeccanico**, questo comporta lo sviluppo di stress da microtraumi ripetuti che scatenano una reazione infiammatoria in particolare nella regione del tallone dove si inserisce la fascia.

Il **sintomo** principale della fascite plantare è il **dolore**.

Questo è acuto, localizzato, spesso molto intenso tanto da rendere **difficoltosa la deambulazione**. Può esserci sia a riposo, o meglio dopo che si è stati a lungo fermi e si inizia il movimento, o può essere scatenato dal contatto con il suolo.

Di solito colpisce un solo piede, ma non sono rari i casi di sofferenza bilaterale.

Tra le **cause** più comuni:

- ❖ *attività sportive che sollecitano molto il legamento arcuato del piede, come la corsa su terreno duro, la camminata a piedi scalzi e sport come il basket, il tennis e il calcio*
- ❖ *conformazione del piede (piede piatto o cavo)*
- ❖ *scarpe inadatte, per esempio con tacchi troppo alti o suola piatta*
- ❖ *età, più comune tra i 40 e i 60 anni*
- ❖ *sovrappeso o obesità*
- ❖ *mansioni lavorative che costringono a stare in piedi per molte ore del giorno, magari utilizzando scarpe antinfortunistiche rigide.*

## I RIMEDI PER LA FASCITE PLANTARE

La **diagnosi** di fascite plantare è prevalentemente clinica. Un'accurata anamnesi e un esame clinico sono quasi sempre sufficienti per una diagnosi corretta. Può essere utile confermare la diagnosi con una semplice **ecografia dei tessuti molli**.

La diagnostica radiografica o attraverso la RMN non è indispensabile a meno che non ci siano dei dubbi nella diagnosi o non ci sia risposta dal trattamento.

Ci sono diversi livelli di intervento e opzioni terapeutiche per risolvere la fascite plantare e tutti andranno decisi dallo **specialista** a seguito della visita.

La prima cosa importante è l'**eliminazione delle cause scatenanti** e questo può essere fatto semplicemente attraverso dei consigli, per esempio sulla perdita di peso o sulle calzature da utilizzare.

Nel caso di **dismorfismi del piede** (*cavismo, piattismo*) che comportano un anomalo tensionamento della fascia durante il cammino il nostro approccio è quello di fare una **valutazione dinamica del passo** e quindi, in collaborazione con il **tecnico ortopedico**, confezionare un adeguato **plantare**.

La valutazione dinamica del piede è importante anche nei casi degli sportivi in quanto pur non avendo delle alterazioni strutturate della conformazione del piede sottopongono comunque la fascia plantare a un numero altissimo di carichi ripetuti.

Nel paziente comune e nel caso il piede non abbia problemi strutturali, è utile adottare comunque delle **talloniere in gel** da inserire nelle scarpe per ridurre il carico sul tallone ed effettuare quotidianamente degli **esercizi di stretching** dolce della fascia.

Risulta inoltre utile già in fase di prima visita aiutare il paziente con un **bendaggio funzionale** che può in molti casi dare un immediato sollievo dal dolore.

Ci sono inoltre diverse terapie fisiche che vengono utilizzate, tra queste il *laser* e la *TecarTerapia*, ma in questo specifico ambito sono da considerarsi con terapie fisiche d'elezione le **Onde d'urto focali**.

Solitamente il medico specialista esegue un ciclo di tre applicazioni a distanza di una settimana una dall'altra. Questa metodica ha la sua efficacia non solo nel **ridurre la sintomatologia dolorosa** ma soprattutto nel **rigenerare i tessuti**, riportandoli quindi ad avere delle caratteristiche biomeccaniche adeguate. In un numero limitatissimo di casi di fascite plantare cronica o di resistenza ai trattamenti potrebbe essere necessario considerare l'opzione della **chirurgia mininvasiva**.

Durante l'intervento viene effettuato un allungamento e una cruentazione della fascia plantare attraverso una piccola incisione.

La cruentazione è una tecnica che induce un sanguinamento locale per favorire l'irrorazione del tessuto ipovascolarizzato.

(Salute, Humanitas)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

### ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO	N. Crediti ECM	RELATORI
------	--------	----------------------	----------

#### COME PARTECIPARE

Si può partecipare

- in **PRESENZA** recandosi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento
- a **DISTANZA**: la diretta live si può seguire in doppia modalità
  - collegandosi alla pagina facebook dell'Ordine  
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>
  - collegandosi sulla piattaforma zoom al link che sarà inviato via whatsapp

Lunedì 13 Maggio h. 21.00	<b>Vigilanza su Farmaci, Integratori Alimentari e Cosmetici: Ruolo del Farmacista</b>	<b>3</b>	<i>Prof.ssa A. Capuano Prof.ssa C. Rafaniello Dott.ssa L. Sportiello</i>
---------------------------------	---	----------	--

Lunedì 20 Maggio h. 21.00	<b>Dispositivi Medici: Classificazione, Normativa e Vigilanza Ruolo del Farmacista</b>	<b>3</b>	<i>Dott. A. Vercellone</i>
---------------------------------	--	----------	----------------------------

Lunedì 27 Maggio h. 21.00	<b>Guida Rapida alla Spedizione delle ricette Veterinarie</b>	<b>3</b>	<i>Dott. V. Nagar</i>
---------------------------------	---	----------	-----------------------

# Elenco Corsi FAD inseriti nel Piano formativo 2024 di FOFI Provider ECM.

Schema riepilogativo di alcuni degli eventi formativi fruibili sulla Piattaforma

[WWW.FADFOFI.COM](http://WWW.FADFOFI.COM)

## CORSI su [WWW.FADFOFI.COM](http://WWW.FADFOFI.COM)

ID EVENTO	TITOLO	DATA INIZIO	DATA FINE	ORE	CREDITI
388195	HERPES ZOSTER, HPV, PNEUMOCOCCO: NUOVE STRATEGIE PER CURA E PREVENZIONE	15/06/2023	14/06/2024	3	5,4
405931	RICOGNIZIONE E RICONCILIAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405967	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 2 E SCREENING	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405972	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405985	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON BPCO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405997	SERVIZI DI TELEMEDICINA: AUTO-SPIROMETRIA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406009	SERVIZI DI TELEMEDICINA: MONITORAGGIO AMBULATORIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406030	SERVIZI DI TELEMEDICINA: HOLTER CARDIACO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406039	SERVIZI DI TELEMEDICINA: ECG	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406051	SUPPORTO ALLO SCREENING DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4
406055	SERVIZI DI FRONT-OFFICE SERVIZIO FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE): ATTIVAZIONE, ARRICCHIMENTO, CONSULTAZIONE	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO


Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Rione Alto	FT/PT	farm.alsantuariosnc@libero.it	07 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	07 Maggio
Aversa	FT/PT	338 504 3557	07 Maggio
Boscoreale	PT	331 653 4853	02 Maggio
Arzano	FT/PT	333 924 8537	02 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	02 Maggio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	02 Maggio
Marcianise/Caserta sud	FT/PT	rmclassic@gmail.com	11 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	339 201 1202	11 Aprile
Afragola	FT/PT	331 399 2136	11 Aprile
Mugnano di Napoli	FT/PT	377 452 3967	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Sorrento	FT/PT	344 108 8220	11 Aprile
Pompei	FT/PT	340 266 8569	27 Marzo
Portici	FT/PT	carmy2683@gmail.com	27 Marzo
Ercolano	FT/PT	amministrazione.farmalombardi@gmail.com	27 Marzo
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	27 Marzo
Napoli	FT/PT	392 947 1908	22 Marzo
Nola	FT/PT	349 129 2020	22 Marzo
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	22 Marzo




## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024


### In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
  - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prorogata al **prossimo 15 MAGGIO**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



**[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)**